

Sport des enfants J+S

Titre de la leçon: *Rotations avant et arrière*

Auteurs: Nicola Vacchini et Valérie Wicht

Conditions cadres

Durée de la leçon : 60 minutes

Niveau * simple moyen difficile

Age 5-10 ans

Taille du groupe Max. 5 enfants par poste, avec un moniteur (recommandé)

Env. du cours Salle de gymnastique

Aspects de sécurité **Place disponible ; tapis en suffisance**

Objectifs/But d'apprentissage :

Expérimenter et entraîner différentes formes de roulers à différents agrès, avec différenciation du niveau de chaque enfant.

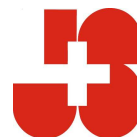
Indications/Remarques :

Entraîner les roulers dans leur diversité, sous différentes formes, afin de pouvoir insister sur certains points techniques spécifiques.

Points techniques : 1) tête rentrée. 2) dos rond ; comme un ballon. 3) bras et jambes solides (pousser fort). 4) finir sur les pieds.

Aptitudes préalables : 1) souplesse articulaire dos/nuque/hanches. 2) force des bras. 3) poussée jambes : activement.

Aide du moniteur : Comment aider ? Une main sur la nuque, maintien de la tête ; l'autre main dans le bas du dos ; accompagner le mouvement du début à la fin, donner de l'élan si besoin.



Contenu :

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Jeux : a) Requins/ phoques	a) Les requins (3) doivent toucher des phoques. Ceux-ci, quand ils sont touchés, doivent aller se mettre en boule et se balancer (sur le dos) en avant et en arrière, sur un tapis, en attendant qu'un autre phoque vienne le délivrer.	3 sautoirs 6 tapis
5'	b) Chasseurs/lapins	b) Les chasseurs (3) chassent les lapins. Quand ils sont touchés, ils vont se rouler sur un plan incliné et peuvent ensuite revenir dans le jeu.	3 sautoirs 1 (ou 2) plan(s) incliné(s) (3 bancs, 6 tapis et 1 tapis 16 cm, par poste)
7'	Histoire « La grande maison » pour chauffer les articulations	Enfants en essai dans la salle, sans matériel. Le moniteur raconte et mime l'histoire, les enfants imitent	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
35'	A : 5 postes <i>rouler avant</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Barre fixe (de l'appui, rouler en avant) 2) Plan incliné / Banc + tapis de 16cm (rouler en avant) 3) Mouton + tapis (rouler par dessus le mouton) 4) Plan incliné / tremplin + 2 tapis 5) Forme finale, piste de sol (3 niveaux) 	3 barres fixes 15 tapis 3 bancs 1 mouton 1 tremplin (2 plans inclinés)
	B : 5 postes <i>rouler arrière</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Barre fixe : montée du ventre (3 niveaux : ballon/mouton ; caisson ; seul) 2) Anneaux / perches / cordes (tourner en arrière) 3) Trapèze (bâton accroché aux anneaux : tourner en arrière) 4) Plan incliné / tremplin + tapis 16 cm (rouler en arrière) 5) Forme finale : piste de sol (3niveaux) 	3 barres fixes 2-3 anneaux 1 bâton 2 cordes perches cordes à grimper 1 tremplin 2 tapis 16 cm 15 tapis (1 plan incliné)
5'	Faire le parcours total, suivant les couleurs mentionnées (sautoirs de couleurs)	Rouge : tête (<i>aussi : tenir qqch sous le menton</i>) Jaune : position groupée (en boule) Bleu : pousser avec les jambes	Sautoirs de couleurs différentes

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Géants -> Petits nains -> en boule dans la petite maison (se balancer sur le dos sur les petits tapis) -> s'endormir (avec musique)	Dans la salle, avec la musique (CD : Imitation de mouvements pour enfants ; n°6 ; 0'' -> 1'38''	Chaîne stéréo, CD